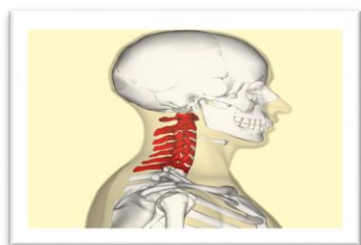


Patientinformation

Information till dig som varit med om en olycka som kan påverka nacken



Vid högenergivåld, till exempel en trafikolycka, utsätts nacken för en snabb okontrollerad rörelse. Detta kan inträffa även vid olyckor i låga hastigheter. Om, och hur mycket, du påverkas vid en olycka är mycket individuellt. Besvären kan sätta sig både i nacke, axlar och armar samt mellan skulderbladen och nere i ländryggen. Vanligast är smärta eller värk och stelhet i dessa områden men symtomen kan variera mycket från person till person. Vissa upplever en varierande grad av yrsel och huvudvärk. Det är viktigt att inte vara rädd för att röra på nacke och huvud trots ovanstående symtom.

Smärtlindring

Som smärtlindring de första dagarna kan du prova med kyla på nacken. Använd en påse med frysta ärtor eller köp en kyl påse på apoteket. Vira en handduk runt påsen och låt kylan verka i 10–20 minuter. Detta kan upprepas många gånger per dygn.

Om musklerna känns spända och ömma efter några dagar kan värme hjälpa musklerna att slappna av.

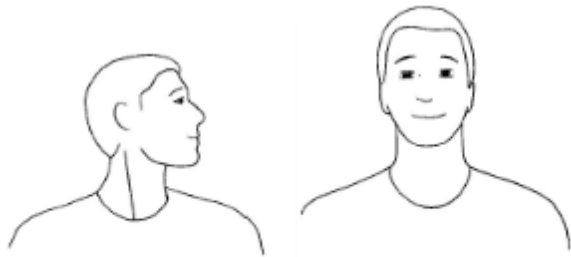
Träning och aktivitet

Även om du har värk och är stel är det bra om du försöker varva vila med aktivitet de första dagarna. Undvik att bli allt för passiv eller sängliggande samt begränsa längre stunder av sittande framför TV eller dator.

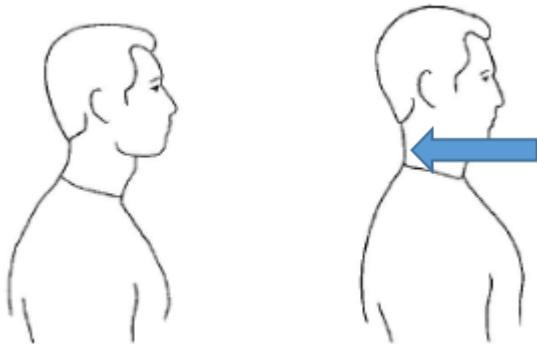
Du bör snabbt komma i gång med att röra på huvudet. Rörelse hjälper till att öka blodcirkulationen och påskyndar läkningen. Utöver rörelseträning rekommenderas promenader i lugn och avspänd takt minst en gång per dag i ca 15–20 minuter.

Träna din nacke så här

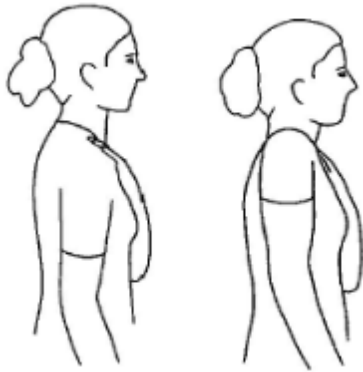
1. Ligg plant på rygg. Vrid huvudet mjukt 10 gånger, först åt det ena därefter åt det andra hållet. Gör övningen mjukt och långsamt så långt smärtan tillåter. Övningen kan även göras i sittande. Upprepa övningen helst varje vaken timma.



2. Ligg plant på rygg. Pressa hakan rakt bakåt så långt smärtan tillåter utan att huvudet böjs framåt eller bakåt. Håll blicken riktad rakt fram. Håll 1-2 sek. Slappna av. Upprepa 5 gånger. Kan också göras i sittande.



3. Andas in och lyft upp axlarna mot öronen. Andas ut och släpp ner axlarna. Träna gärna framför en spegel och avsluta alltid med en utandning och axlarna i sänkt position. Upprepa 10 gånger 4-6 gånger per dag eller vid behov.



Om du, efter att du gjort övningarna, får ökad värk som sitter i mer än några minuter kan du minska antalet repetitioner för att senare successivt öka igen. Försäkra dig om att du inte går med axlarna uppdragna. Det minskar blodcirkulationen i nacke och axlar och kan i sin tur leda till ökad smärta.

Allmänna råd

- Tänk på din hållning när du sitter, står och går. Dra in hakan och räta upp nacken och ryggen.
- Vila med stöd i nacken så slappnar du av bättre såväl i sittande som liggande.
- Sitt inte långa stunder med huvudet framåtböjt eller framskjutet då detta kan vara tröttande för nacken, ta pauser ofta. Res dig upp och gör små rörelser i nacke och axlar för att få igång cirkulationen i musklerna.
- Tänk på att ha stöd för underarmarna när du sitter och jobbar vid ett skrivbord och att ha skrivbordet i rätt höjd.
- Om du sover på sidan kan det vara skönt att lägga en kudde mellan knäna och en i famnen att vila armen på.
- Utför dina vanliga aktiviteter, men ta det lite lugnt med t.ex. tunga lyft och arbete med armarna ovan axelhöjd i början.

Tag kontakt med fysioterapeut för vidare råd, träning och uppföljning om besvären kvarstår mer en vecka. På www.1177.se finns information om fysioterapeuter som ingår i Vårdval Rehab. Observera att det kan finnas fler fysioterapeuter i ditt närområde och att du själv väljer vem du vill gå till. Ingen remiss behövs.

Bilder publicerade med tillstånd av: © ExorLive.com